

IN

Punkt Gesundheit



Das Magazin der BKK Public

Der perfekte Start
ins Berufsleben
S. 5



Volkskrankheit
Grüner Star
S. 10



Chatbot statt
Therapie?
S. 14





Lavendelöl selbst gemacht

Lavendelöl hilft bei Einschlafstörungen, Stress, rheumatischen Beschwerden

Sie brauchen:

50 Gramm getrocknete Lavendelblüten
Ein großes Glas mit Schraubverschluss
1 Liter kaltgepresstes gutes Olivenöl

Und so gehts:

Das Olivenöl in einen Topf geben und leicht erwärmen. Die Lavendelblüten in das Glas geben und mit dem warmen Öl übergießen, gut vermischen, so dass alle Blüten mit Öl bedeckt sind. Das Glas verschließen und 4-6 Wochen ziehen lassen. Anschließend das Öl durch ein Küchentuch abseihen und in Fläschchen füllen.



Tipp:

Geben Sie etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein paar Tropfen Lavendelöl auf Ihr Kopfkissen. Sie werden besser einschlafen können.

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Public erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:
BKK Public
Thiestr. 15
38226 Salzgitter
Tel. 05341 405-600

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de

Bildnachweis:
shutterstock.com

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

Projektidee:
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
info@sdo.de

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
Veröffentlichung nach § 305b SGB V - 2025	4	Intern
Der perfekte Start ins Berufsleben	5	Intern
Natürlich schönes Haar!	6	Service
Einfach nur vergesslich? Erste Anzeichen von Demenz	8	Gesundheit
Volkskrankheit Grüner Star	10	Gesundheit
Eiskalt, aber gut? Wie gesund ist Tiefkühl-Kost?	12	Ernährung
Chatbot statt Therapie?	14	Psychologie
Digitale Eifersucht	16	Partnerschaft
Antwort Fehlanzeige: Ghosting im Job	17	Job
Schon gewusst?	18	Wissen
Herbstmenü	19	Wissen
Rätsel	21	Rätsel
„Mama, was ist eigentlich Sex?“	23	Familie

GEMÜSE

IN



OUT

FASTFOOD

Veröffentlichung nach § 305b SGB V - 2025

I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung

	Anzahl Vorjahr 2024	Anzahl Berichtsjahr 2025	Veränderungsrate gegenüber Vorjahr
Mitglieder	4.012	6.628	65,20 %
Versicherte	5.186	8.526	64,40 %

II. Einnahmen 2025

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	30.940.227,12	3.628,93	-7,25 %
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	5.033.427,25	590,36	104,17 %
sonstige Einnahmen	160.686,91	18,85	-53,61 %
Einnahmen gesamt	36.134.341,28	4.238,14	-0,10 %

III. Ausgaben 2025

Ausgabenblöcke	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Ärztliche Behandlung	6.459.379,40	757,61	3,28 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	1.757.033,46	206,08	12,74 %
Zahnersatz	451.272,62	52,93	-12,43 %
Arzneimittel	5.170.373,91	606,42	-16,22 %
Hilfsmittel	1.343.097,26	157,53	-13,64 %
Heilmittel	1.462.954,77	171,59	1,05 %
Krankenhausbehandlung	10.909.044,69	1.279,50	-7,83 %
Krankengeld	2.878.497,31	337,61	2,25 %
Fahrtkosten	1.112.959,77	130,54	-3,78 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	396.323,30	46,48	-26,19 %
Schutzimpfungen	394.040,03	46,22	20,86 %
Früherkennungsmaßnahmen	409.862,95	48,07	8,87 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	205.443,74	24,10	89,31 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	469.913,87	55,12	40,60 %
Dialyse	282.601,03	33,15	-36,68 %
sonstige Leistungsausgaben	511.511,33	59,99	2,26 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	34.214.309,44	4.012,94	-5,99 %
Prävention (als Davonposition)	1.124.102,93	131,84	14,11 %

weitere Ausgaben 2025

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten gegenüber Vorjahr
Verwaltungsausgaben	1.409.143,25	165,28	3,05 %
sonstige Ausgaben	691.364,73	81,09	59,60 %
Ausgaben gesamt	36.314.817,42	4.259,30	-4,92 %

IV. Vermögen 2025

	absolut in Euro	je Versicherten in Euro
Betriebsmittel	1.780.900,54	208,88
Rücklage	2.045.000,00	239,85
Verwaltungsvermögen	21.400,00	2,51
Vermögen gesamt	3.847.300,54	451,24

Der perfekte Start ins Berufsleben

Mit unserer Aktion „Perfekter Berufsstart“ sprechen wir jedes Jahr potentielle Schulabgänger an.

Wer sich nach der Schulzeit für ein Studium oder eine zusätzliche schulische Ausbildung entschieden hat, ist bis 25 weiter über die Familie bei uns kostenlos mitversichert.

Mit Beginn einer Berufsausbildung braucht man eine **eigene Krankenversicherung**. Klar, bleibt man da bei uns versichert und behält so den Anspruch auf unsere vielfältigen Zusatzleistungen. Egal in welcher Berufssparte oder bei welchem Ausbildungsbetrieb man startet, selbst Mitglied der BKK Public werden geht ganz einfach online www.bkk-public.de/mitgliedwerden oder QR Code nutzen.



Unter den zahlreichen Rückantworten haben wir 10 Sportgutscheine verlost. Dabei traf das Los auf folgende Gewinner:

Tim Ole Kleinert
Marieke Bouwer
Linus Gabor
Lea Wantoch
Berat Öz
Leon Arslan
Arno Roos
Kara Beinke
Maddox Meier
Emily-Rose Minge

Allen Teilnehmenden vielen Dank.

Natürlich schönes Haar!

WIE OFT SOLLTE MAN DIE HAARE WASCHEN? UND SIND SILIKONE WIRKLICH SCHÄDLICH? WIR WERFEN EINEN BLICK AUF DIE FAKTEN RUND UM DIE HAARPFLEGE.

Glänzendes, kräftiges Haar gilt als Schönheitsideal. Entsprechend groß ist das Angebot an Shampoos und Pflegeprodukten. Doch nicht alles, was vielversprechend klingt, bringt automatisch Vorteile.

Fest steht: Haare können sich nicht selbst reparieren. Sind sie durch Färben, Föhnen oder UV-Strahlung geschädigt, lässt sich die Haarstruktur nicht dauerhaft wiederherstellen. Gute Haarpflege schützt daher vor allem vor weiteren Schäden und hält die Kopfhaut gesund.

Wie oft Haare waschen?

Lange galt die Empfehlung, die Haare möglichst selten zu waschen. Aktuelle Untersuchungen zeigen jedoch, dass häufiges Haarewaschen der Kopfhaut nicht grundsätzlich schadet. In zwei asiatischen Studien wurde deutlich: Wer sich fünf- bis sechsmal pro Woche die Haare wäscht, ist mit dem Zustand von Haar und Kopfhaut besonders zufrieden. Wie oft gewaschen werden sollte, hängt aber von Haartyp, Talgproduktion und Lebensstil ab.

Sulfate und Silikone

Sulfate sorgen dafür, dass Shampoo schäumt und Fett sowie Schmutz gründlich entfernt. Bei empfindlicher oder trockener Kopfhaut können sie jedoch zu Irritationen führen. Zudem können sulfathaltige Shampoos die Schleimhäute sowie die Augen reizen.

Silikone machen das Haar glänzend und leichter kämmbar. Sie verbessern jedoch vor allem die Optik, reparieren können sie geschädigtes Haar nicht. Vor allem wasserunlösliche Silikone können feines Haar mit der Zeit beschweren. Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) geht davon aus, dass Stoffe wie Silikone in der Menge, in der sie in Kosmetik vorkommen, nicht gesundheitsschädlich sind. Jedoch sind viele Silikone biologisch nur schwer abbaubar und gelangen über das Abwasser in die Umwelt. Deshalb verzichten viele Hersteller inzwischen ganz oder teilweise auf diese Inhaltsstoffe.

Naturkosmetik als Alternative

Für Hersteller zertifizierter Naturkosmetik gelten strengere Standards als für andere Kosmetikprodukte. So verzichtet Naturkosmetik zum Beispiel auf bestimmte synthetische Inhaltsstoffe wie Silikone oder Erdölbestandteile und setzt überwiegend auf pflanzliche Rohstoffe. Entsprechend greifen heute viele zu Produkten mit natürlicheren Inhaltsstoffen.



Tipp: Zu erkennen ist zertifizierte Naturkosmetik an bestimmten Siegeln: In Deutschland sind vor allem das COSMOS/BDIH und das COSMOS/Ecocert-Siegel sowie das NATRUE-Siegel auf zertifizierten Kosmetikprodukten zu finden.



Gesund bleiben braucht Nähe.

Die Betriebskrankenkassen.
Unverzichtbar.

Denn sie kümmern
sich dort um Gesundheit,
wo die Menschen leben
und arbeiten.

Gesunde Nähe schaffen.
Jeden Tag.



www.gesunde-naehe.de



Einfach nur vergesslich?

Erste Anzeichen von Demenz

DEN SCHLÜSSEL VERLEGT ODER EINEN NAMEN VERGESSEN? KLEINE GEDÄCHTNISLÜCKEN GEHÖREN ZUM ALLTAG. DOCH MANCHMAL STECKEN HINTER VERGESSLICHKEIT AUCH ERNSTZUNEHMENDE SYMPTOME EINER DEMENZ.

Allein in Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Das zeigen Erhebungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Und es werden immer mehr: Prognosen zeigen, dass sich die Zahl der Menschen mit Demenz über 65 Jahren bis zum Jahr 2050 voraussichtlich auf 2,3 bis 2,7 Millionen erhöhen wird.

Verschiedene Formen der Demenz

Medizinerinnen und Mediziner unterscheiden zwischen primären und sekundären Demenzen. Primäre Demenzen entstehen direkt im Gehirn. Dazu zählen neben Alzheimer – der häufigsten Form der Demenz – auch vaskuläre Demenzen, die durch Durchblutungsstörungen verursacht werden. Außerdem gibt es seltenere Formen wie die sogenannte Lewy-Körperchen-Demenz oder die frontotemporale Demenz.

Sekundäre Demenzen entstehen als Folge anderer Erkrankungen, etwa durch Stoffwechselstörungen oder Alkoholmissbrauch. Wird die Ursache behandelt, können sich auch die Beschwerden bessern. Doch wie macht sich eine Demenz überhaupt bemerkbar?

Wann Vergesslichkeit auffällig wird

Wer gelegentlich einen Termin vergisst oder nach seiner Brille sucht, muss sich meist keine Sorgen machen. Problematisch wird es, wenn Gedächtnislücken häufiger auftreten und den Alltag beeinträchtigen.

Typisch für eine beginnende Demenz sind vor allem Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Betroffene vergessen beispielsweise Gespräche oder Verabredungen und können sich später nicht mehr daran erinnern. Auch Konzentrationsprobleme oder Orientierungsschwierigkeiten können erste Warnzeichen sein. Manche Menschen verlieren plötzlich in Gesprächen den Faden oder finden sich in neuer Umgebung schlechter zurecht.

Typische Warnzeichen

Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend – oft über viele Jahre hinweg. Es gibt aber typische Symptome, die auf eine beginnende Demenz hinweisen können. Dazu gehören:

- zunehmende Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren
- Probleme bei gewohnten Alltagstätigkeiten
- Sprach- und Wortfindungsstörungen
- häufiges Verlegen von Gegenständen
- Stimmungsschwankungen oder sozialer Rückzug

Ein Beispiel: Wer seinen Schlüssel hin und wieder sucht, erlebt meist eine normale Vergesslichkeit. Finden sich Gegenstände jedoch regelmäßig an ungewöhnlichen Orten wie im Kühlschrank oder im Briefkasten wieder, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen.



Warum eine frühe Diagnose wichtig ist

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Verlauf einer Demenz positiv zu beeinflussen. Medikamente können helfen, geistige Fähigkeiten länger zu erhalten oder Symptome wie Orientierungslosigkeit und depressive Verstimmungen zu lindern. Neue Antikörpertherapien gegen Alzheimer sollen den fortschreitenden Abbau intakter Gehirnzellen verlangsamen. Je früher die Therapie beginnt, desto besser. Zusätzlich spielen nicht-medikamentöse Therapien eine wichtige Rolle. Dazu gehören Gedächtnistraining, Ergotherapie, Logopädie oder Musiktherapie. Sie können dabei helfen, Alltagsfähigkeiten zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern.

Ebenso wichtig ist die Vorbeugung. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf kann das Risiko für eine Demenz deutlich senken.

Nicht immer steckt Demenz dahinter

Wer bei sich oder anderen eine vermehrte Vergesslichkeit feststellt, muss nicht gleich in Panik verfallen. Die genannten Symptome können auch andere Ursachen haben. Stress, Depressionen, Schlafmangel oder hormonelle Veränderungen beeinträchtigen ebenfalls das Gedächtnis. Zudem können Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel oder Nebenwirkungen von Medikamenten eine Rolle spielen.

Deshalb ist die Hausarztpraxis meist die erste und beste Anlaufstelle. Dort können einfache Tests Hinweise liefern und andere Ursachen ausgeschlossen werden. Besteht weiterhin Verdacht auf eine Demenz, erfolgt oft die Überweisung an Fachärztinnen, Fachärzte oder eine Gedächtnisambulanz.

Hilfe für Betroffene

Viele Menschen scheuen sich aus Angst vor einer Diagnose, ärztliche Hilfe zu suchen. Doch je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser können Betroffene und Angehörige unterstützt werden.

Weitere Informationen zum Thema Demenz finden Sie auch unter den folgenden Links:

- Deutsche Hirnstiftung:
<https://hirnstiftung.org/>
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft:
<https://www.deutsche-alzheimer.de/>
- Alzheimer Forschung Initiative e. V.:
<https://www.alzheimer-forschung.de/>

Volkskrankheit Grüner Star

EIN GLAUKOM ENTWICKELT SICH OFT JAHRELANG UNBEMERKT – UND KANN UNBEHANDELT ZUR ERBLINDUNG FÜHREN.

Man sieht gut, hat keine Schmerzen und merkt nichts von der Erkrankung – genau das macht den Grünen Star, medizinisch Glaukom genannt, so tückisch. Die Augenerkrankung gehört zu den häufigsten Ursachen für Erblindung. Und sie ist weit verbreitet: Dem Berufsverband der Augenärztinnen und Augenärzte Deutschlands zufolge sind schätzungsweise eine Million Menschen in Deutschland betroffen. Viele von ihnen, ohne es zu wissen. Denn erste Beschwerden treten häufig erst dann auf, wenn der Sehnerv bereits dauerhaft geschädigt ist. Die gute Nachricht: Wird ein Glaukom früh erkannt, lässt sich sein Fortschreiten meist wirksam bremsen.

Wenn der Sehnerv Schaden nimmt

Bei einem Glaukom sterben nach und nach Nervenfasern des Sehnervs ab. Dieser überträgt die Seheindrücke vom Auge an das Gehirn. In der Folge kommt es zunächst zu kleinen Ausfällen im Gesichtsfeld – also in dem Bereich, den wir wahrnehmen, ohne die Augen zu bewegen.

Anfangs bleiben diese „blinden Flecken“ meist unbemerkt, weil das zentrale Sehen erhalten bleibt. Erst mit der Zeit fallen Probleme auf: Hindernisse am Rand des Sichtfeldes werden übersehen, die Orientierung fällt schwerer oder der Wechsel zwischen hellen und dunklen Umgebungen gelingt schlechter.

Nicht immer ist ein hoher Augeninnendruck schuld

Ein Glaukom entsteht häufig durch einen erhöhten Augeninnendruck. Wenn das sogenannte Kammerwasser, welches das Auge fortlaufend neu bildet, nicht richtig abfließt, sammelt es sich an und der Augeninnendruck steigt. Das schädigt den Sehnerv.

Doch ein erhöhter Augeninnendruck ist nicht die einzige Ursache des Grünen Stars. Beim sogenannten Normaldruckglaukom liegen die Druckwerte sogar im Normbereich. Fachleute vermuten hier unter anderem Durchblutungsstörungen des Sehnervs als Auslöser.

Wer besonders gefährdet ist

Das Risiko steigt ab dem 40. Lebensjahr deutlich an. Neben dem Alter erhöhen weitere Faktoren die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Dazu gehören:

- Glaukom bei Eltern oder Geschwistern
- starke Kurzsichtigkeit
- Diabetes mellitus
- Rauchen
- bestimmte Gefäß- oder Durchblutungsstörungen

Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte das Thema Vorsorge besonders ernst nehmen.



Die häufigsten Formen

Mit Abstand am häufigsten ist das Offenwinkelglaukom. Es entwickelt sich langsam und bleibt lange unbemerkt. Daneben gibt es das Normaldruckglaukom, bei dem der Sehnerv trotz normaler Druckwerte geschädigt wird. Seltener, aber gefährlicher, ist das Engwinkelglaukom. Dabei kann der Augeninnendruck plötzlich stark ansteigen. Typische Symptome sind heftige Augenschmerzen, Sehverschlechterung, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen. Ein Engwinkelglaukom ist ein Notfall und erfordert sofortige ärztliche Hilfe.

Behandlung des Grünen Stars

Ein bereits geschädigter Sehnerv kann sich nicht erholen. Ziel der Behandlung ist deshalb, den Krankheitsverlauf zu stoppen oder zu verlangsamen. Meist kommen zunächst Augentropfen zum Einsatz, die den Augeninnendruck senken. Reicht das nicht aus, können Laserbehandlungen oder operative Eingriffe notwendig werden. Welche Therapie infrage kommt, hängt von der Form und dem Fortschreiten der Erkrankung ab.

Früherkennung kann das Augenlicht retten

Die wichtigste Untersuchung zur Früherkennung eines Glaukoms ist die Beurteilung des Sehnervs in der Augenarztpraxis. Ergänzend werden der Augeninnendruck gemessen und bei Bedarf weitere Untersuchungen durchgeführt, etwa eine Gesichtsfeldmessung oder moderne Bildgebungsverfahren wie die Optische Kohärenztomographie (OCT). Die Untersuchungen sind schmerzfrei und dauern meist nur wenige Minuten.

Wer bezahlt die Untersuchung?

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Glaukom-Früherkennung derzeit nicht als allgemeine Vorsorgeleistung. Sie zählt meist zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) und muss selbst bezahlt werden. Besteht jedoch ein konkreter Verdacht auf ein Glaukom oder liegt eine medizinische Notwendigkeit vor, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die erforderlichen Untersuchungen und die Behandlung.



Tipp: Weitere Informationen zum Thema Glaukom und anderen Augenerkrankungen gibt es zum Beispiel beim Berufsverband der Augenärztinnen und Augenärzte Deutschlands e. V. unter <https://www.augeninfo.de>.

Eiskalt, aber gut? Wie gesund ist Tiefkühl-Kost?

OB BEEREN, BROKKOLI ODER SPINAT: TIEFGEKÜHLTES OBST UND GEMÜSE ENTHÄLT OFT MEHR VITAMINE ALS VERMEINTLICH FRISCHE WARE AUS DEM SUPERMARKT. EIN PAAR DINGE SOLLTE MAN BEIM KAUF JEDOCH BEACHTEN.



FrISChe Erdbeeren oder Tomaten aus dem eigenen Garten sind vom FrISChegrad her kaum zu übertreffen. Im Alltag sieht es jedoch oft anders aus: Obst und Gemüse reisen über weite Strecken, lagern im Supermarkt und später noch im Kühlschrank. In dieser Zeit gehen empfindliche Vitamine unwiederbringlich verloren. Besonders Vitamin C reagiert sensibel auf Licht, Wärme und Sauerstoff. Studien – unter anderem von der Universität Hamburg – zeigen, dass beispielsweise grüne Erbsen innerhalb weniger Tage nach der Ernte bis zu 50 Prozent ihres Vitamin-C-Gehalts einbüßen können.

Tiefkühlware hat hier einen Vorteil: Sie wird meist direkt nach der Ernte verarbeitet und schockgefrostet. Dadurch bleiben viele Nährstoffe erhalten. Forschende der Universität Hamburg zeigten bereits 2006, dass sich erntefrische und tiefgekühlte Produkte hinsichtlich vieler Nährstoffe kaum unterscheiden. Andere Untersuchungen kamen sogar zu dem Ergebnis, dass Tiefkühlware teilweise besser abschneidet als mehrere Tage gelagerte Frischware.

Blitzschnell gefroren

Vor dem Einfrieren werden Obst und Gemüse gewaschen und teilweise geschnitten. Gemüse wird häufig kurz blanchiert. Anschließend folgt das Schockfrostern bei bis zu minus 40 Grad Celsius. Weil die Lebensmittel extrem schnell gefrieren, entstehen nur kleine Eiskristalle. Die Zellstruktur bleibt dadurch erhalten, Geschmack und Konsistenz leiden kaum. Im Handel müssen tiefgekühlte Lebensmittel dann konstant bei mindestens minus 18 Grad Celsius gelagert werden.

Ganz ohne Nährstoffverluste funktioniert aber auch das Tiefkühlen nicht. Beim Blanchieren können einige wasserlösliche Vitamine verloren gehen. Insgesamt gilt das Einfrieren dennoch als eine der schonendsten Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln.

Die richtige Zubereitung

Wichtig ist außerdem die richtige Zubereitung: Tiefgekühltes Gemüse sollte möglichst direkt gefroren in den Topf oder die Pfanne gegeben werden. Durch langes Auftauen können Nährstoffe verloren gehen.

Gut zu wissen: Die Kälte stoppt zwar die Vermehrung von Bakterien, tötet sie aber nicht ab. Aufgetaute Produkte sollten deshalb rasch verbraucht und möglichst nicht erneut eingefroren werden.

Vorsicht bei Fertigprodukten

Nicht jede Tiefkühlkost ist automatisch gesund. Stark verarbeitete oder Fertiggerichte enthalten oft viel Salz, Zucker, Fett oder Zusatzstoffe. Deshalb lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Wer möglichst naturbelassene Produkte ohne Zusätze kauft, fährt meist am besten.



Und beim Einkauf gilt: Tiefkühlprodukte erst am Ende des Einkaufs in den Wagen legen, damit sie nicht zu stark antauen. Verklumpte Ware oder starke Eisbildung können darauf hinweisen, dass die Kühlkette unterbrochen wurde. Greifen Sie in diesem Fall lieber zu einem anderen Produkt.

Wie nachhaltig ist TK-Ware?

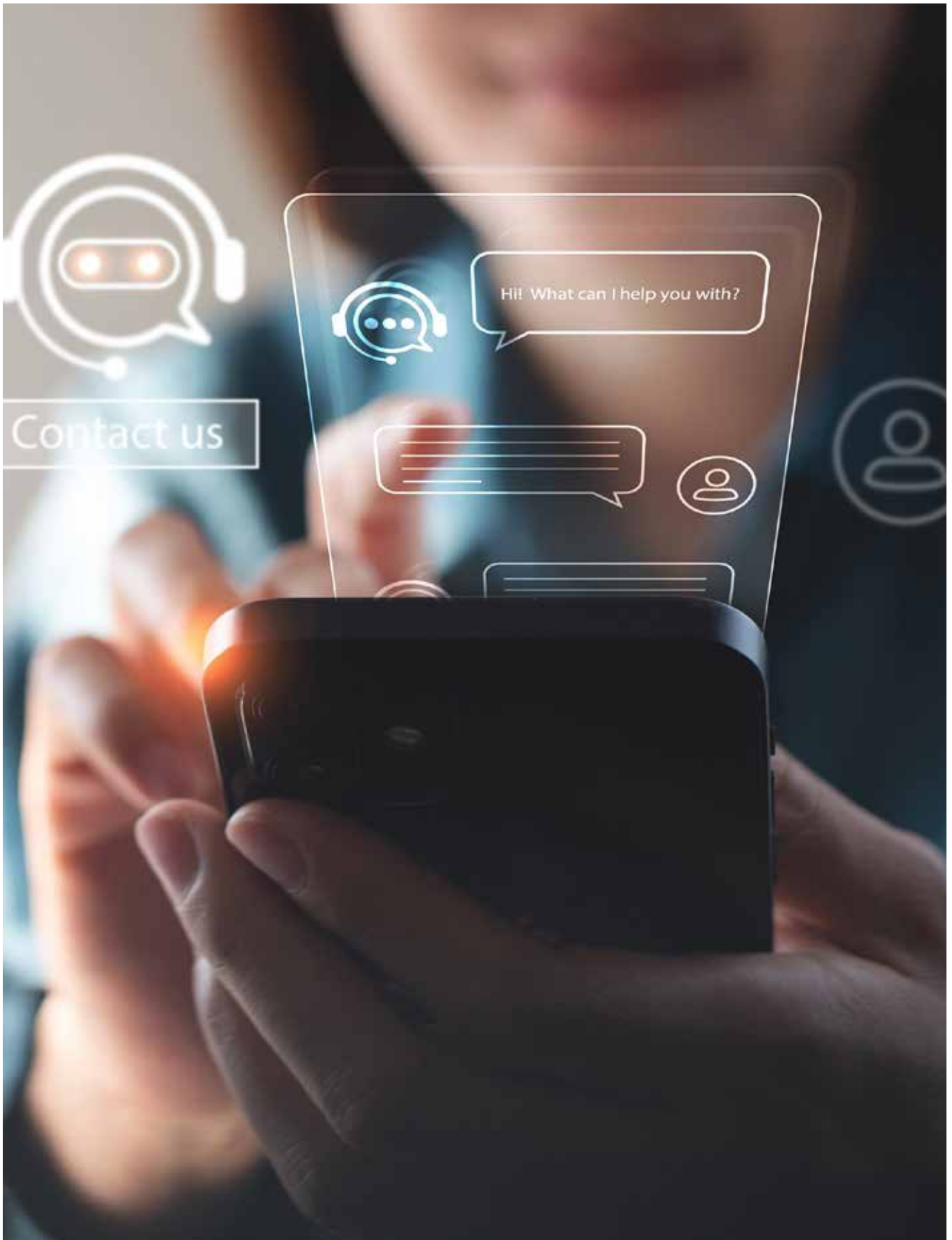
Die Kühlung und Lagerung von Tiefkühlkost verbraucht Energie. Saisonale und regionale Frischware ist deshalb meist klimafreundlicher. Außerhalb der Saison kann Tiefkühlgemüse jedoch sinnvoll sein – etwa, wenn frische Produkte aus beheizten Gewächshäusern oder per Flugzeug importiert werden müssen.

Frisch und frostig kombiniert

Am nachhaltigsten und gesündesten ist frisch geerntetes Obst und Gemüse. Wird die Ware jedoch mehrere Tage gelagert, kann Tiefkühlkost ernährungsphysiologisch die bessere Wahl sein. Praktisch ist TK-Ware außerdem für Menschen mit wenig Zeit: Tiefgekühltes Gemüse ist lange haltbar, schnell zubereitet und hilft dabei, auch im hektischen Alltag regelmäßig Gemüse zu essen. Die beste Strategie ist deshalb meist eine Kombination aus saisonaler Frischware und hochwertigen, unverarbeiteten Tiefkühlprodukten.

Chatbot statt Therapie?

IMMER MEHR JUNGEMENSCHEN SPRECHEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ ÜBER IHRE SORGEN, ÄNGSTE ODER DEPRESSIONEN. DOCH FACHLEUTE WARNE VOR MÖGLICHEN RISIKEN – UND EINER VERSCHLIMMERUNG VON NEGATIVEN GEDANKEN.





Liebeskummer, Prüfungsstress, Zukunftsängste oder depressive Gedanken: Wenn junge Menschen psychische Probleme haben, suchen viele inzwischen nicht mehr zuerst das Gespräch mit Freundinnen, Freunden, Eltern oder Fachpersonen. Stattdessen wenden sie sich häufig an Chatbots wie ChatGPT oder andere KI-Anwendungen.

Wie verbreitet dieser Trend bereits ist, zeigt eine aktuelle Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, die im April 2026 veröffentlicht wurde. Demnach haben rund 65 Prozent der 2.500 Befragten zwischen 16 und 39 Jahren schon einmal mit einer KI über psychische Belastungen gesprochen. Bei Personen, die sich aktuell in einer depressiven Phase befanden, lag der Anteil sogar bei 76 Prozent.

Warum KI für viele attraktiv ist

Die Gründe liegen auf der Hand: Chatbots sind anonym, kostenlos und jederzeit verfügbar. Anders als bei einer Psychotherapie gibt es keine Wartezeiten und keine Hemmschwelle, einen Termin vereinbaren zu müssen. Viele Nutzerinnen und Nutzer berichten zudem, dass es ihnen leichter fällt, einer Maschine persönliche Dinge anzuvertrauen. Eine Jugend-Befragung des Österreichischen Instituts für angewandte Telekommunikation ergab, dass rund ein Viertel der Jugendlichen persönliche Themen lieber mit einem Chatbot als mit einem Menschen bespricht.

Hinzu kommt: Die KI hört zu, bewertet nicht und reagiert jederzeit auf Fragen oder Sorgen. Gerade in belastenden Situationen kann das zunächst hilfreich wirken.

Viele fühlen sich verstanden

Die Befragung der Deutschen Depressionshilfe zeigt, dass viele junge Menschen positive Erfahrungen mit den digitalen Gesprächspartnern machen. Drei Viertel der Teilnehmenden mit einer Depressionsdiagnose gaben an, sich nach den Gesprächen gestärkt gefühlt zu haben. 65 Prozent berichteten sogar von einem Gefühl von Nähe und Verbundenheit.

Für viele wird die KI damit zu einer Art digitalem Gesprächspartner, der immer verfügbar ist. Einige Nutzerinnen und Nutzer führen sogar längere Unterhaltungen mit den Chatbots – ähnlich wie mit einem menschlichen Gegenüber.

KI ist kein Therapie-Ersatz

Genau hier sehen Fachleute jedoch ein Risiko. Denn ein Teil der Betroffenen betrachtet die KI offenbar nicht nur als Ergänzung, sondern als Alternative zu einer professionellen Behandlung. So gaben 62 Prozent der Befragten mit De-

pression an, die Gespräche mit Chatbots hätten einen Arzt- oder Therapiebesuch für sie überflüssig gemacht.

Doch dieser Eindruck täusche, warnt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „KI ersetzt weder eine professionelle Diagnostik – etwa mit Laboruntersuchungen zum Ausschluss einer Schilddrüsenüberfunktion – noch stellt sie eine leitliniengerechte Behandlung dar. Die antidepressive Wirksamkeit und mögliche unerwünschte Folgen sind kaum erforscht“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die Stiftung habe deshalb aktuell einen Forschungsschwerpunkt auf diese Themen gelegt. „Depression ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Betroffene sollten sich unbedingt weiterhin an Hausärzte, Psychiater oder Psychologische Psychotherapeuten wenden“, so Hegerl.

Negative Gedankenspirale

Tatsächlich fehlen bislang belastbare wissenschaftliche Daten dazu, wie sich die intensive Nutzung von KI-Chatbots auf die psychische Gesundheit auswirkt. Zwar berichten viele Nutzerinnen und Nutzer von positiven Erfahrungen, gleichzeitig zeigt die Studie aber auch mögliche Risiken.

So gaben 53 Prozent der Befragten mit Depression an, nach den Gesprächen mit der KI häufiger an Selbstverletzung oder Suizid gedacht zu haben. Warum das so ist, lässt sich derzeit noch nicht sicher beantworten. Ein möglicher Grund: Chatbots widersprechen selten. Sie reagieren oft bestätigend und stellen Aussagen ihrer Nutzerinnen und Nutzer kaum infrage. Dadurch können problematische Gedanken oder Verhaltensweisen unter Umständen noch verstärkt werden.

Chancen für mehr Orientierung

Trotz aller Risiken sehen Fachleute auch Potenzial in neuen Technologien. In Deutschland warten viele Betroffene monatelang auf einen Therapieplatz. Digitale Angebote könnten helfen, erste Hürden abzubauen und Menschen dazu ermutigen, sich frühzeitig mit ihren Problemen auseinanderzusetzen. Chatbots können Informationen liefern, Orientierung geben oder dabei helfen, Gefühle und Gedanken zu strukturieren. Eine professionelle Behandlung ersetzen können sie jedoch nicht.

Denn KI bleibt eine Maschine. Sie kann zuhören, aber keine Verantwortung übernehmen. Wer unter anhaltenden psychischen Beschwerden leidet, sollte deshalb professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und sich an die Hausärztin, den Hausarzt, an eine psychologische Beratungsstelle oder die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (www.deutsche-depressionshilfe.de) wenden.

Digitale Eifersucht

EIN HERZCHEN AUF INSTAGRAM ODER HEIMLICHE NACHRICHTEN MIT DEM EX? WIE MICRO-CHEATING BEZIEHUNGEN BELASTEN KANN.

Ein kurzer Chat, ein flirtender Kommentar oder das heimliche Folgen einer attraktiven Person in sozialen Netzwerken – all das ist kein klassischer Seitensprung. Dennoch sorgen solche Verhaltensweisen immer häufiger für Konflikte in Beziehungen. Fachleute sprechen von „Micro-Cheating“, also einer Art „Mini-Fremdgehen“. Gemeint sind kleine, oft digitale Handlungen, die sich in einer Grauzone zwischen Freundschaft und Flirt bewegen.



Wann beginnt Micro-Cheating?

Eine eindeutige Definition von Micro-Cheating gibt es nicht. Typische Beispiele sind heimliche Nachrichten an den oder die Ex, das Verbergen der eigenen Beziehung, das Löschen von Chats oder intensive Online-Flirts. Gemeinsam haben diese Verhaltensweisen vor allem eines: Sie finden häufig im Verborgenen statt. Dabei ist nicht jede freundliche Nachricht automatisch ein Vertrauensbruch. Entscheidend ist vielmehr die Absicht dahinter und ob etwas bewusst vor dem Partner oder der Partnerin geheim gehalten wird. Viele Paartherapeutinnen und -therapeuten sehen genau darin den kritischen Punkt.

Warum soziale Medien Eifersucht fördern

Noch nie war es so einfach, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Ein Like, ein Kommentar oder eine Nachricht sind schnell verschickt. Und der Austausch über soziale Netzwerke ist ein potenzieller Auslöser für Eifersucht. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von „digitaler Eifersucht“. Wer ständig sieht, welche Beiträge die Partnerin

oder der Partner liked oder mit wem sie oder er schreibt, neigt eher dazu, dieses Verhalten zu interpretieren oder zu kontrollieren. Aus Unsicherheit entsteht dann schnell Misstrauen.

Nicht die Handlung, sondern die Heimlichkeit zählt

Ob Micro-Cheating tatsächlich als Untreue empfunden wird, ist von Beziehung zu Beziehung unterschiedlich. Während manche Paare einen harmlosen Online-Flirt gelassen sehen, empfinden andere bereits heimliche Nachrichten als Vertrauensbruch.

Entscheidend ist eine offene Kommunikation. Paare sollten darüber sprechen, welche Verhaltensweisen für sie in Ordnung sind und wo persönliche Grenzen liegen. Ebenso wichtig ist Vertrauen. Wer jede Online-Aktivität der Partnerin oder des Partners kontrolliert, gerät leicht in einen Kreislauf aus Misstrauen und Überwachung. Umso wichtiger ist es, über mögliche Sorgen, Erwartungen und Bedürfnisse offen zu sprechen – online wie offline.

Antwort Fehlanzeige: Ghosting im Job

KEINE ABSAGE, KEINE RÜCKMELDUNG: IMMER MEHR BEWERBERINNEN UND BEWERBER ERLEBEN SOGENANNTES GHOSTING. DAS FRUSTRIERT NICHT NUR JOBSUCHENDE, SONDERN BREMST AUCH DEN ARBEITSMARKT.

Lebenslauf aktualisiert, Unterlagen hochgeladen, Anschreiben verschickt – und dann: Nichts. Wenn Jobsuchende nicht einmal eine Antwort auf ihre Bewerbung erhalten, spricht man von „Ghosting“. Und dieses Phänomen kommt öfter vor als man vermuten mag. Laut einer im April 2026 veröffentlichten Umfrage des Marktforschungsinstituts Appinio im Auftrag der Jobplattform Indeed haben 63,5 Prozent der Beschäftigten in Deutschland in den vergangenen zwölf Monaten nach einer Bewerbung keine Rückmeldung erhalten. Fast jeder Vierte erlebt das sogar regelmäßig.

Frust statt Jobwechsel

Die fehlende Kommunikation belastet viele Jobsuchende. 37,1 Prozent der Befragten nennen die Aussicht auf ausbleibende Antworten als einen der größten Stressfaktoren bei der Jobsuche. Hinzu kommt der oft hohe Aufwand: 41,5 Prozent kritisieren komplizierte Bewerbungsprozesse und zeitaufwendige Formulare. Die Folge: Fast jeder zweite Beschäftigte (48,9 Prozent) bleibt lieber in einem unbefriedigenden Job, als sich erneut zu bewerben. 17 Prozent verzichten aus Angst vor Frust sogar ganz auf die Jobsuche.

Wenn die Stelle gar nicht existiert

Nicht immer steckt hinter dem Schweigen mangelnde Organisation oder Ignoranz. Viele Unternehmen bieten auch „Ghost Jobs“ an, schalten also Stellenanzeigen, für die gar niemand eingestellt werden soll. Die Anzeigen dienen meist dazu, den Bewerbermarkt zu sondieren oder Lebensläufe für einen späteren Zeitpunkt zu sammeln. Eine Analyse der Recruiting-Plattform Greenhouse von 2024 zeigt, dass 18 bis 22 Prozent der ausgeschriebenen Stellen in diese Kategorie fallen könnten.

Transparenz und Wertschätzung

Unternehmen, die leistungsstarke Fachkräfte gewinnen möchten, könnten mit vergleichsweise einfachen Maßnahmen viel erreichen. Die Umfrage des Marktforschungsinstituts Appinio zeigt, dass transparente Gehaltsangaben in Stellenanzeigen für 63,5 Prozent der Befragten die Bereitschaft zur Bewerbung deutlich erhöhen würden. Bislang gibt es jedoch nur bei 11,5 Prozent der Stellenanzeigen in Deutschland entsprechende Angaben. Auch einfachere und schnellere Bewerbungsprozesse könnten Hürden abbauen. Knapp zwei Drittel der Befragten (63,1 Prozent) legen außerdem Wert auf garantierte Rückmeldungen auf Bewerbungen. Für Jobsuchende wäre das ein Zeichen von Wertschätzung – und für Unternehmen eine einfache Möglichkeit, das Vertrauen potenzieller Fach- und Führungskräfte zu stärken.



Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT GEWINNT IMMER WIEDER ERSTAUNLICHE ERKENNTNISSE. EIN PAAR DER SPANNENDSTEN HABEN WIR FÜR SIE ZUSAMMENGEFASST...

TikTok: Falsche Infos zu psychischen Erkrankungen

ADHS, Autismus oder Depressionen: Psychische Erkrankungen sind auf TikTok ein beliebtes Thema. Doch wie zuverlässig sind die Informationen? Forschende des Universitätsklinikums Essen und der Universität Duisburg-Essen haben erstmals deutschsprachige Videos zu sechs psychischen Störungen untersucht – mit ernüchterndem Ergebnis. Nur 19,2 Prozent der analysierten Videos stellten die Erkrankungen und ihre Symptome sachlich korrekt dar. Rund ein Drittel enthielt fehlerhafte Informationen, weitere 18 Prozent waren stark vereinfacht und dadurch teilweise irreführend. Besonders problematisch sind Inhalte zu ADHS: Mehr als 90 Prozent der Videos zu entsprechenden Selbsttests verwiesen auf fehlerhafte oder irreführende Angebote. Die Forschenden warnen davor, psychische Erkrankungen anhand solcher Inhalte selbst zu diagnostizieren. Dies könne sowohl zu unnötigen Sorgen als auch zur Verharmlosung echter Erkrankungen führen. Mehr zur Studie:



Mikroroboter fördern die Regeneration des Rückenmarks

Ein Forschungsteam aus Zürich hat winzige biohybride Mikroroboter entwickelt, die verletzte Nervenbahnen im Rückenmark beim Nachwachsen unterstützen können. Die nur etwa sechs Mikrometer großen „NPCbots“ bestehen aus lebenden Vorläuferzellen und magnetoelektrischen Nanopartikeln. Mithilfe von Magnetfeldern lassen sie sich gezielt steuern. Versuche mit Zebrafischen und Mäusen waren vielversprechend: Nach schweren Rückenmarksverletzungen verbesserten sich Beweglichkeit und Nervenfunktion deutlich. Besonders bemerkenswert war der Erfolg bei Mäusen mit vollständig durchtrenntem Rückenmark – einer Verletzung, die normalerweise nicht von selbst heilt. Bereits nach 28 Tagen hatten sich an der Verletzungsstelle neue Nervenverbindungen gebildet. Noch befindet sich der Ansatz in der präklinischen Entwicklung, langfristig könnte er jedoch neue Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Rückenmarksverletzungen eröffnen. Mehr dazu:



Mikroplastik beeinflusst das Klima stärker als gedacht

Nano- und Mikroplastik sind inzwischen nahezu überall in der Umwelt nachweisbar – von den Weltmeeren bis in die Tiefsee. Nun zeigt eine Studie der chinesischen Fudan University, dass die winzigen Kunststoffpartikel auch das Klima beeinflussen könnten. Mithilfe von Klimamodellen untersuchten die Forschenden, wie sich Plastikpartikel in der Atmosphäre auf die Strahlungsbilanz der Erde auswirken. Das Ergebnis: Der Klimaeffekt von Nano- und Mikroplastik erreicht im Durchschnitt rund 16 Prozent der Wirkung von Rußpartikeln, die als wichtige Treiber der Erderwärmung gelten. Besonders stark fällt der Effekt über großen Plastiksammlungen in den Ozeanen aus. Die Forschenden betonen, dass Mikroplastik bislang als Einflussfaktor des Klimawandels deutlich unterschätzt wurde. Mehr zur Untersuchung:





Herbstmenü

Fenchelsalat
mit
Orangen

Fischfilet
in
Senfsoße

Kaiserschmarrn



Fenchelsalat mit Orangen

3 Knollen Fenchel
1 Zwiebel
4 Orangen
Öl (Olivenöl)
Balsamico
Salz
Pfeffer
Minzbätter



Zubereitung:

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel und die Zwiebel in Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.

Orangen schälen und filetieren. Die Orangenfilets mit dem entstehenden Saft zum Fenchel geben, auf die Teller verteilen und Minzblätter dazugeben.

* * * * *

Fischfilet in Senfsoße

400 g Fischfilets
1/2 Zitrone, Saft davon
180 g Sahne
100 g Crème fraîche mit Kräutern
1 EL Paniermehl
40 g Senf
1 EL Dill
3 EL Petersilie
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Frische Fischfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Den Ofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten, die Fischfilets hineinlegen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und über den Fisch geben. Die Fischfilets ca. 30 Minuten garen, und mit Reis oder Kartoffeln servieren.

* * * * *

Kaiserschmarrn

4 EL Butter
4 Eier
125 g Mehl
125 ml Milch
80 g Rosinen eingeweicht
1 Prise Salz
40 g Zucker
1 EL Puderzucker zum Bestreuen



Zubereitung:

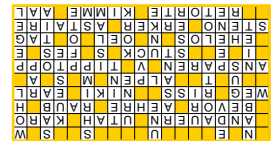
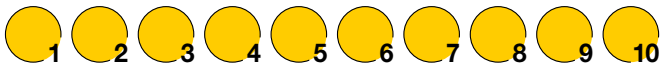
Mehl, Milch und Salz zu einem leicht dicken Teig anrühren. Einige Minuten ruhen lassen. Dann Eier unterrühren. Die Pfanne gut erhitzen, dann das Bratfett darin gut heiß werden lassen und den ersten Teig ca. 1 cm hoch eingießen. Den Deckel darauf setzen und den Pfannenkuchen schön golden backen, wenden und wieder zudecken.

Die andere Seite ebenfalls golden backen. Mit einer Gabel oder einer Holzspachtel den Pfannenkuchen in mundgerechte Stücke zerreißen. Die eingeweichten Rosinen dazugeben und alles mit etwas Zucker bestreuen. Nochmals ohne Deckel weiterbacken, bis der Zucker zerschmolzen ist. Heiß anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Mit Zwetschgenröster oder eingelegten Kirschen servieren.

Beweisen Sie Köpfchen!

Rad-mittel-stück	↙	früherer äthio-pischer Titel	↘	Abk.: elek-tronische Datenver-arbeitung	Haupt-schlag-ader	Kanton der Schweiz	auf-fallend schnell	↙	franz. unbe-stimmter Artikel	Stimm-zettel-behälter	Gesichts-farbe	essbare, kleine Garnele	↘	Meeres-ufer	antikes arab. König-reich	↘	ange-nehm, behag-lich	↙
weiter-be-stehen, anhalten	→			↘	↙			9	Bundes-staat der USA	→				Viereck, Raute	↙			
ehe, früher als	→					oberster Teil des Getreide-halms	→					gewalt-sames Weg-nehmen	→		8		rhyth-mischer Sprech-ge-sang	↙
↖	1	Schaden im Gewebe	→					ein Kunst-stoff (Abk.)	österr. Renn-fahrer: ... Lauda	→			3	engl. Adels-titel: Graf	→			
Fußpfad	Metall-bolzen		Fluss in Mecklen-burg-Vor-pommern		Konsu-ment von Nahrung	europä-isches Gebirge	→			5	Welt-religion			Tier-hand, Tierfuß		Hafen des antiken Rom		Wasser-stands-messer
↖							4	Feuer-kröte		tadellos, ausge-zeichnet (ugs.)	→							
Geld zurück-legen		auf sich zu		Gerät zum Messen der Was-sertiefe	Decken-ver-zierung					Borke be-stimmter Eichen			orienta-lische Kopf-be-deckung				lang-schwän-ziger Papagei	
unver-heiratet, ledig	→					Zeichen für Register-tonne	↘		flüssiges Fett				Zeichen für See-meile		Ab-schnitt der Woche		10	
↖					Haus-vorbau					7	US-Film-star und Tänzer (Fred)	→						
Kurz-schrift (Kurz-wort)	Destil-lations-gefäß	2							Visier-teil					6	langer, dünner Speise-fisch	→		



Finde die 10 Unterschiede in den Bildern





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***

„Mama, was ist eigentlich Sex?“

SEXUELLE AUFKLÄRUNG GEHÖRT ZU DEN WICHTIGSTEN AUFGABEN VON ELTERN – UND ZU DENJENIGEN, DIE VIELEN AM SCHWERSTEN FALLEN. DABEI BRAUCHT ES OFT GAR NICHT DAS EINE GROSSE GESPRÄCH, SONDERN VIELE KLEINE GESPRÄCHE IM ALLTAG.

„Wie kommen die Babys eigentlich in den Bauch der Mutter?“ oder „Warum sehen Jungen und Mädchen unterschiedlich aus?“ Solche Fragen stellen Kinder oft schon im Kindergartenalter. Fachleute empfehlen deshalb, mit dem Thema sexuelle Aufklärung nicht bis zur Pubertät zu warten, sondern es als natürlichen Teil der Erziehung zu verstehen.

Als Faustregel gilt: Wenn ein Kind alt genug für eine Frage ist, ist es auch alt genug für eine ehrliche, altersgerechte Antwort. Wer offen auf Fragen reagiert, vermittelt seinem Kind, dass Sexualität nichts Peinliches ist und dass über das Thema gesprochen werden darf.

Ehrliche Antworten statt Ausweichmanöver

Viele Eltern fühlen sich unsicher, wenn ihr Kind nach Sexualität fragt. Doch Fantasiegeschichten oder ausweichende Antworten schaffen oft mehr Verwirrung als Klarheit. Hilfreich ist es:

- Fragen ehrlich und altersgerecht zu beantworten,
- Körperteile korrekt zu benennen,
- Nachfragen zuzulassen und
- Sexualität positiv und selbstverständlich zu vermitteln.

So lernen Kinder, ihren Körper als etwas Natürliches wahrzunehmen.

Aufklärung schützt

Sexuelle Aufklärung vermittelt nicht nur Wissen über Schwangerschaft oder Verhütung. Sie stärkt auch das Körpergefühl und hilft Kindern, eigene Grenzen wahrzunehmen und die Grenzen anderer zu respektieren. Fachleute betonen, dass gut aufgeklärte Kinder häufig selbstbewusster über ihren Körper sprechen können. Das kann ihnen helfen, unangenehme Situationen besser einzuordnen und sich gegen Grenzverletzungen oder sexuellen Missbrauch zu wehren.

Vor der Pubertät informieren

Mit Gesprächen über Menstruation, körperliche Veränderungen oder Verhütung sollten Eltern nicht warten, bis die



Pubertät bereits begonnen hat. Viele Entwicklungen setzen heute schon vor dem zehnten Lebensjahr ein. Spätestens beim Übergang auf die weiterführende Schule sollten Kinder wissen:

- wie eine Schwangerschaft entsteht,
- welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt,
- was Menstruation und Samenerguss bedeuten,
- wie Verhütung funktioniert und
- dass sexuelle Vielfalt selbstverständlich ist.

Wenn es peinlich wird

Nicht jede Mutter und nicht jeder Vater spricht gerne über Sexualität. Bücher, Broschüren oder Beratungsangebote können in diesem Fall helfen. Oft entstehen die besten Gespräche ohnehin ganz nebenbei: beim Fernsehen, Autofahren oder wenn Kinder von Erlebnissen in Schule oder Freundeskreis erzählen.

Entscheidend ist nicht das perfekte Aufklärungsgespräch. Viel wichtiger ist, dass Kinder wissen: Mit ihren Fragen dürfen sie jederzeit zu ihren Eltern kommen – ohne sich für etwas schämen zu müssen.



Tipp: Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BiÖG; www.bioeg.de) oder Pro Familia (www.profamilia.de) bieten kostenlose Informationen und Broschüren für Eltern und Jugendliche an.

Top Leistungen und günstiger Beitrag bei Ihrer BKK Public

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.bkk-public.de/friends-family> oder QR Code nutzen

